

營養專欄

食物趣“問” II

註冊營養師何慧寧撰寫

- 自1999年開始，蘋果批是哪個州的官方食品？
 - 阿拉斯加州
 - 維珍利亞州
 - 蒙大拿州
 - 佛蒙特州
- 在1947年，哪位名人被封為朝鮮薊女皇？
 - Audrey Hepburn
 - Helen Morgan
 - Zsa Zsa Gabor
 - Marilyn Monroe
- 1歲前的嬰兒不能進食以下哪種食品？
 - 果醬
 - 蜂蜜
 - 醃果醬
 - 朱古力醬
- 在1951年的美國軍隊調查結果顯示哪類甜品最受歡迎？
 - 大米布丁
 - 香蕉批
 - 生果蛋糕杯
 - 小麥粉布丁
- 雪糕品牌 Ben & Jerry's 在哪一年成立？
 - 1975
 - 1976
 - 1977
 - 1978

D (1), D (2), D (3), B (4), B (5), D

來源: Absurd Trivia <https://www.absurdtrivia.com/quiz/004938/food-glorious-food/>

欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

堂食地點

Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West
Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560
傳真: (617) 423-0502

Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street
Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966
傳真: (857) 350-4621

Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street
Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289
傳真: (617) 789-5623



服務範圍

波士頓

詳情請電: 617-623-7560

網頁: www.gbcbgac.org

語言:

廣東話, 國語, 台山話,
越南話, 英語



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2018年 一月

中華耆英會 營養計劃



2018年 一月

每月菜單

■ 本月推介

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則：

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱20-30分鐘

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
1	鈉含量	2	高鹽日 鈉含量	3	鈉含量	4	鈉含量	5	鈉含量
假日		蒸餃子	968* 牛奶 125mg 總含量 1088mg	什菌豆腐	345mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 464mg	咖哩雞排	293mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 411mg	香橙骨	157mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 276mg
總熱量：467 kcal		總熱量：426 kcal		總熱量：761 kcal		總熱量：656 kcal			
8	鈉含量	9	鈉含量	10	鈉含量	11	鈉含量	12	鈉含量
洋蔥豬排	(N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	紅燒魚片	302mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 471mg	蕃茄牛肉	(N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	豉汁排骨	167mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 286mg	醬油雞翼	235mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 354mg
暫無數據，敬請原諒		總熱量：648 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：662 kcal		總熱量：612 kcal	
15	鈉含量	16	鈉含量	17	鈉含量	18	鈉含量	19	鈉含量
蒜香蝦球	622* 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 741mg	甜酸雞塊	402mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 521mg	茄子排骨	160mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 279mg	酸菜魚片	(N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	豆瓣肉片	146mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 265mg
總熱量：509 kcal		總熱量：791 kcal		總熱量：523 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：595 kcal	
22	鈉含量	23	鈉含量	24	鈉含量	25	鈉含量	26	鈉含量
粉絲蒸蛋	340mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 459mg	橄欖排骨	(N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	腐竹魚片	317mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 436mg	椒鹽雞翼	493mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 612mg	素什錦	235mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 354mg
總熱量：650 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：492 kcal		總熱量：609 kcal		總熱量：520 kcal	
29	鈉含量	30	鈉含量	31	鈉含量				
南瓜排骨	560* 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 678mg	焗火雞排	685* 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 804mg	翡翠香菇	714* 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 832mg				
總熱量：733 kcal		總熱量：631 kcal		總熱量：489 kcal					

為確保長者的健康，此餐單是依據「無添加鹽」飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30 - 60大卡熱量和60 - 150毫克鈉質；水果含大約71 - 105大卡熱量和1 - 2毫克鈉質。

備註：餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。

